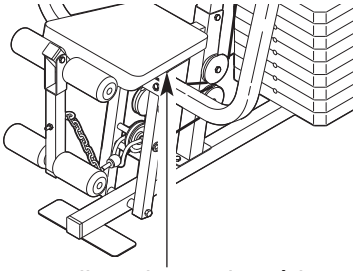
WEIDER® SPARRING SYSTEM

Nº. du Modèle WEEVSY29530
Nº. de Série _____
Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Nº. de Série

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

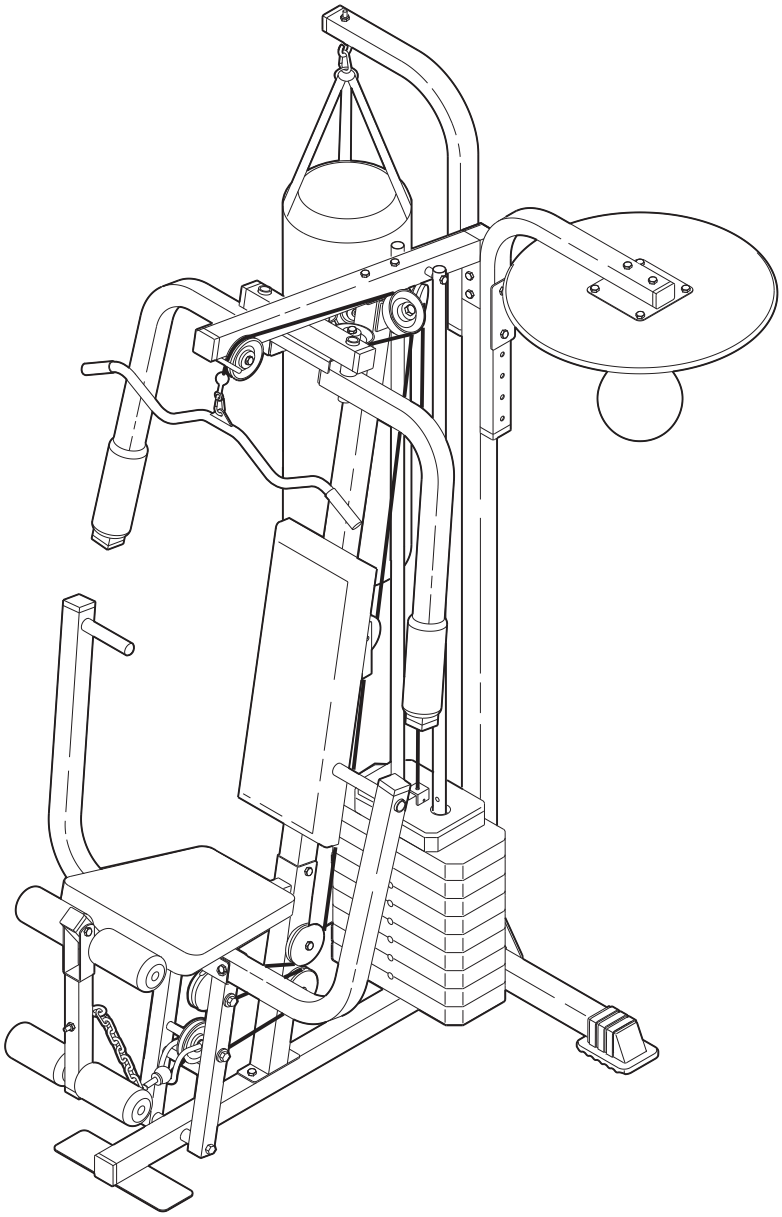
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Classe HC Produit de Sport

Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
AJUSTEMENT 16
TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS 18
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN 19
DIAGRAMME DES CÂBLES 20
CONSEILS POUR L'EXERCICE 21
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . .Dernière Page

Remarque : un GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustré ont été apposés sur le système de musculation aux endroits indiqués à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués.

Si les autocollants sont manquants ou illisibles, veuilles communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez les nouveaux autocollants aux endroit indiqués sur le schéma.

ATTENTION
· Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme conséquences des blessures graves.
· Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
· Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
· Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

Autocollant de Précaution 1

Autocollant de Précaution 2

WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Autocollant de Précaution 3

WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites.**

3. **Le système de musculation est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de musculation ne doit pas être utilisé à des fins commerciales, pour la location ou dans une institution professionnelle.**

4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**

5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation à tout moment.**

7. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**

8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg.**

10. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**

11. **Ne lâchez jamais le bras de la presse, les bras papillon, le leviez pour jambes, la barre latérale, ou la sangle en Nylon lorsque les poids sont élevés. Les poids tomberaient avec grande force.**

12. **Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies.**

13. ***Déconnectez toujours la barre des latéraux des câbles de la poulie supérieure quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.***

14. **Apprenez la technique exacte, avant d'utiliser le Sac de Frappe ou le Punching Ball. Portez toujours l'attirail de protection correct pour vos mains et vos poignets, alors que vous utilisez le Sac de Frappe ou le Punching Ball. L'utilisation du Sac de Frappe ou du Punching Ball sans avoir la bonne technique ou l'attirail de protection correct, pourrait résulter de sérieuses blessures.**

15. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

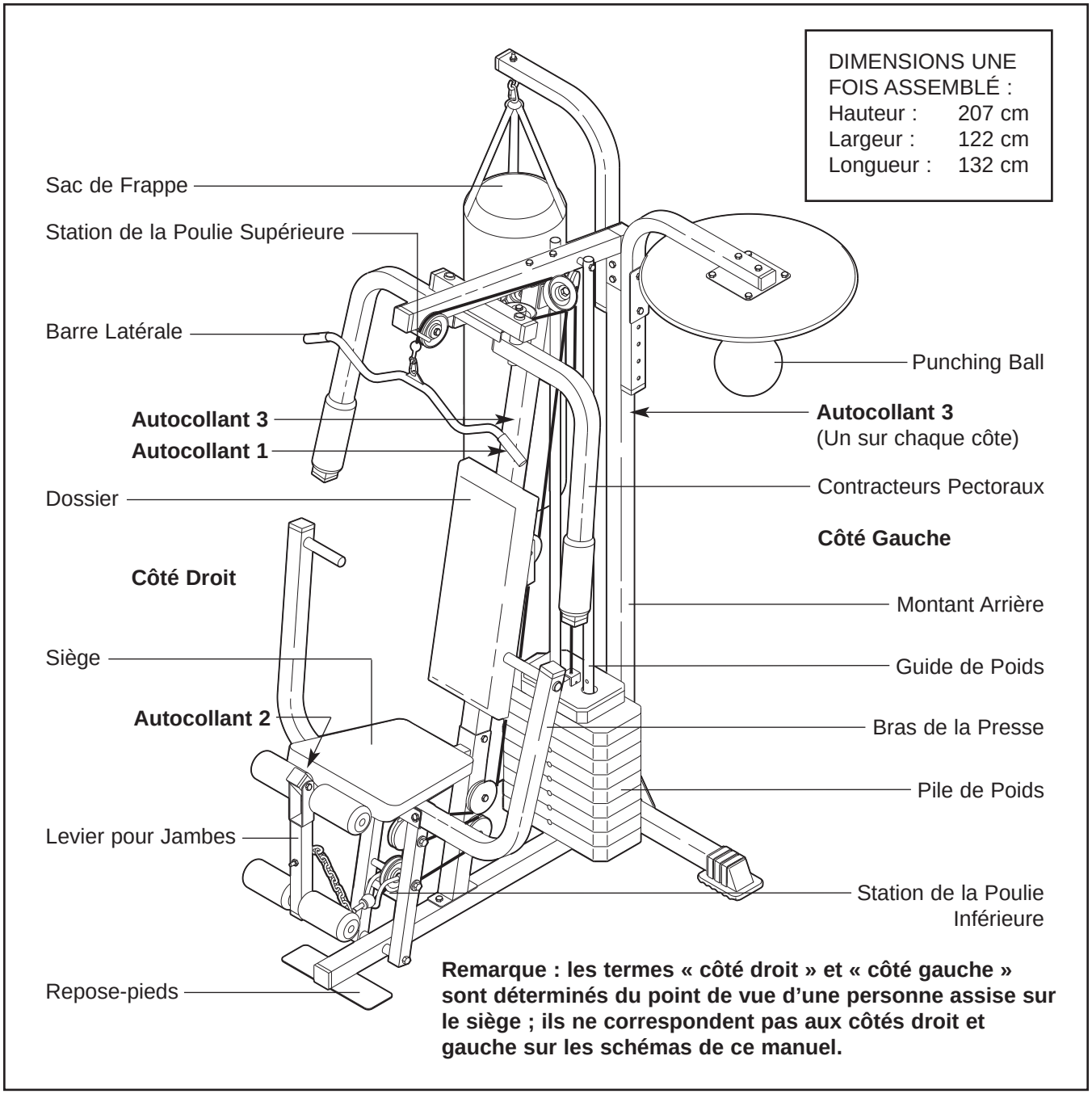
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation WEIDER® SPARRING SYSTEM. Le système de musculation offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81**. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WEEVSY29530. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.


DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :
Hauteur : 207 cm
Largeur : 122 cm
Longueur : 132 cm
Sac de Frappe
Station de la Poulie Supérieure
Barre Latérale
Autocollant 3
Autocollant 1
Dossier
Côté Droit
Siège
Autocollant 2
Levier pour Jambes
Repose-pieds
Punching Ball
Autocollant 3
(Un sur chaque côte)
Contracteurs Pectoraux
Côté Gauche
Montant Arrière
Guide de Poids
Bras de la Presse
Pile de Poids
Station de la Poulie Inférieure
Remarque : les termes « côté droit » et « côté gauche » sont déterminés du point de vue d'une personne assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel.

ASSEMBAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause des nombreuses caractéristiques du système de musculation, le procéder d'assemblage prendra quelques heures. En mettant de côté assez de temps, et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage ira facilement. Vous pouvez décider d'assembler le système de musculation en plusieurs soirées.

Sélectionnez un Emplacement pour votre Système de Musculation

À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage :

- deux clés à molette
- un tournevis standard
- un tournevis phillips
- un maillet en caoutchouc
- un lubrifiant tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse.

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

Identification des Pièces

Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez la GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DES PIÉCES, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, s'il vous plaît contactez notre service à la clientèle au **(33) 01 30 86 56 81.**

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes.

L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers.

Assemblage du Cadre

1. **Avant de commencer, faites bien attention de lire et de comprendre les informations contenues à la page 5.**

   Attachez un Embout de la Base (39) au Stabilisateur (1) avec deux Vis de M4 x 20mm (58) et deux Rondelles de M4 (69). **Assemblez un autre Embout de la Base au Stabilisateur dans la même façon.**

   Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (55) dans la Base (2).

   Insérez deux Boulons de Carrosserie de M8 x 65mm (97) à travers le Stabilisateur (1) et deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (65) à travers la Base (2).

   Le Sac de Frappe (pas montré) peut être assemblé sur n'importe quels côtés du système de musculation. Orientez le Stabilisateur (1) pour que le trou indiqué soit sur le côté du système de musculation où vous voulez que le Sac de Frappe soit. **Remarque: Les étapes d'assemblage se trouvant dans ce manuel, montrent le Sac de Frappe assemblé sur le côté droit du système de musculation.**

   Attachez le Stabilisateur (1) à la Base (2) avec la Plaque de Support de la Base (3), deux Boulons de M10 x 75mm (92), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage à fond.**

2. Insérez un Embout Mâle Carré de 50mm (55) dans la partie supérieure du Montant Arrière (5).

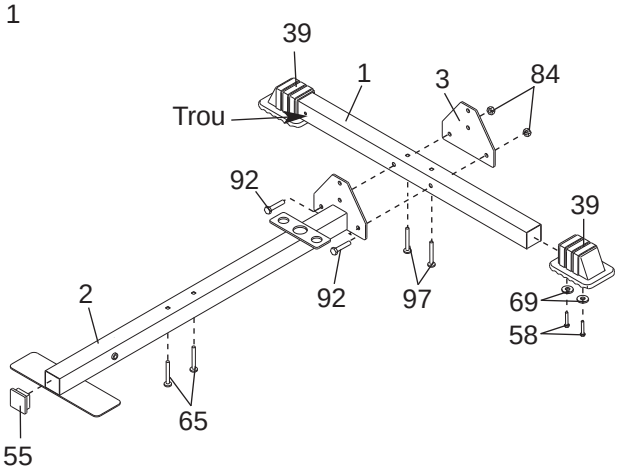
   Glissez le Montant Arrière (5) sur les Boulons de Carrosserie de M8 x 65mm (97) sur le Stabilisateur (1). À la main, serrez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83) sur chaque Boulon de Carrosserie.

   Attachez le Montant Arrière (5) à la Base (2) avec la Plaque de Support de la Base (3), deux Boulons de M10 x 75mm (92), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84).

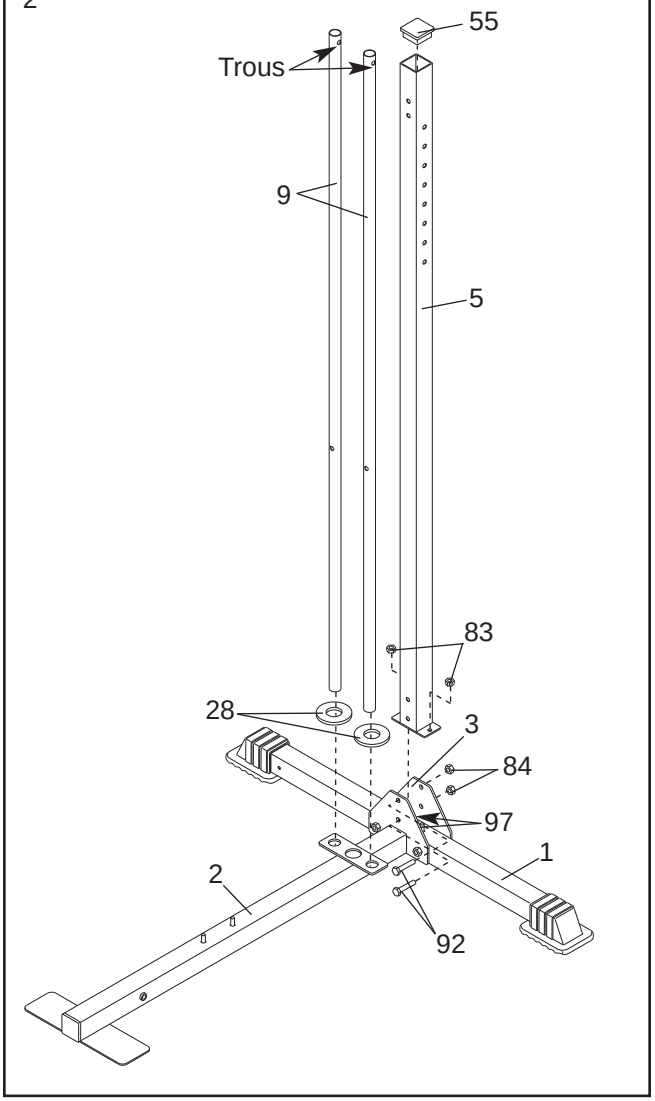
   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon (83, 84) utilisés lors des étapes 1 et 2.

   Réglez deux Amortisseurs de Poids (28) par-dessus les trous indiqués se trouvant dans le crochet sur la Base (2). Insérez les deux Guides de Poids (9) dans les trous se trouvant dans le crochet. **Assurez-vous que les trous se trouvant dans les Guides de Poids sont au sommet, comme indiqué.**

1



2

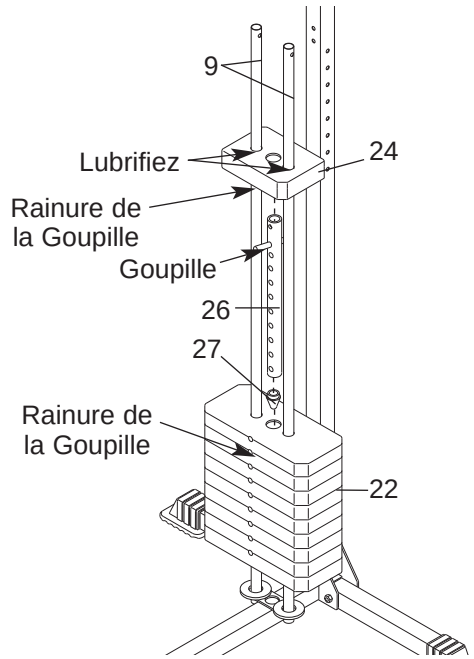


3. Glissez les neuf Poids (22) sur les Guides de Poids (9). **Assurez-vous que tous les Poids sont tournés de façon à ce que les grandes fentes de goupille sont sur le bas des Poids et sur le devant de la pile de poids.**

   Enfoncez l'Amortisseur du Tube de Poids (27) dans l'extrémité Tube de Poids (26). Insérez le Tube de Poids dans la pile de Poids (22).

   Lubrifiez avec de la graisse, l'intérieur des trous se trouvant dans le Poids Supérieur (24). Glissez le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (9). **Assurez-vous que les fentes de Goupille sont sur le bas du Poids Supérieur. Assurez-vous que les goupilles se trouvant sur le Tube de Poids (26) sont posées dans les fentes de goupille se trouvant dans le Poids Supérieur.**

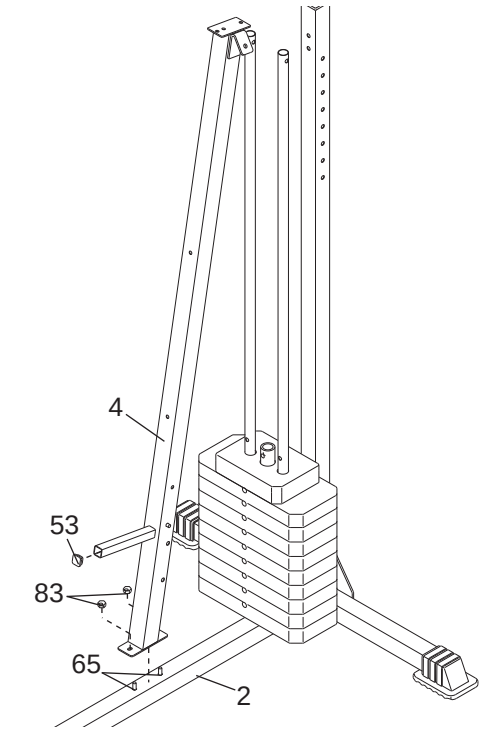
3



4. Insérez un Embout Mâle Carré de 25mm (53) sur l'extrémité du Montant Avant (4).

   Glissez le Montant Avant (4) sur le Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (65) se trouvant dans la Base (2). Serrez manuellement deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (83) sur les Boulons de Carrosserie. **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage à fond.**

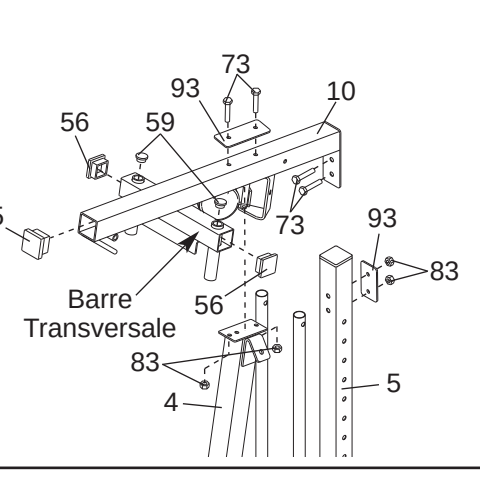
4



5. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (55) sur l'extrémité du Cadre Supérieur (10). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 45mm (56) sur chaque extrémité de la barre transversale du Cadre Supérieur. Enfoncez deux Emboutes Mâle Rond (59) sur la barre transversale.

   Assemblez le Cadre Supérieur (10) au Montant Avant (4) et au Montant Arrière (5) avec quatre Boulons de M8 x 68mm (73), deux Plaques Petites de Support (93), et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (83).

5



6. Attachez les extrémités supérieures des Guides de Poids (9) au Cadre Supérieur (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (91) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84).

   Voir le dessin encadré. Assurez-vous que le Support de la Poulie (51) soit devant le Guide de Poids (9) droit.

   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (83) utilisés lors des étapes 4 et 5.

Assemblage du Bras

7. Enfoncez un Bague en Plastique de 25mm x 22mm (40) à l'intérieur de chaque espacement soudé sur le Cadre de la Presse (13). Glissez le Cadre de la Presse en place sur la Base (2). **Remarque : Cet assemblage sera assez serré. Le Bague en Plastique devrait aller parfaitement sur chaque extrémité du tube indiqué sur la Base. Assurez-vous que les trous sont sur le côté indiqué du Cadre de la Presse.**

   Enfoncez un Boulon de M10 x 198mm (71) de graisse. Attachez le Cadre de la Presse (13) à la Base (2) avec le Boulon, et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Cadre de la Presse doit pouvoir pivoter librement.**

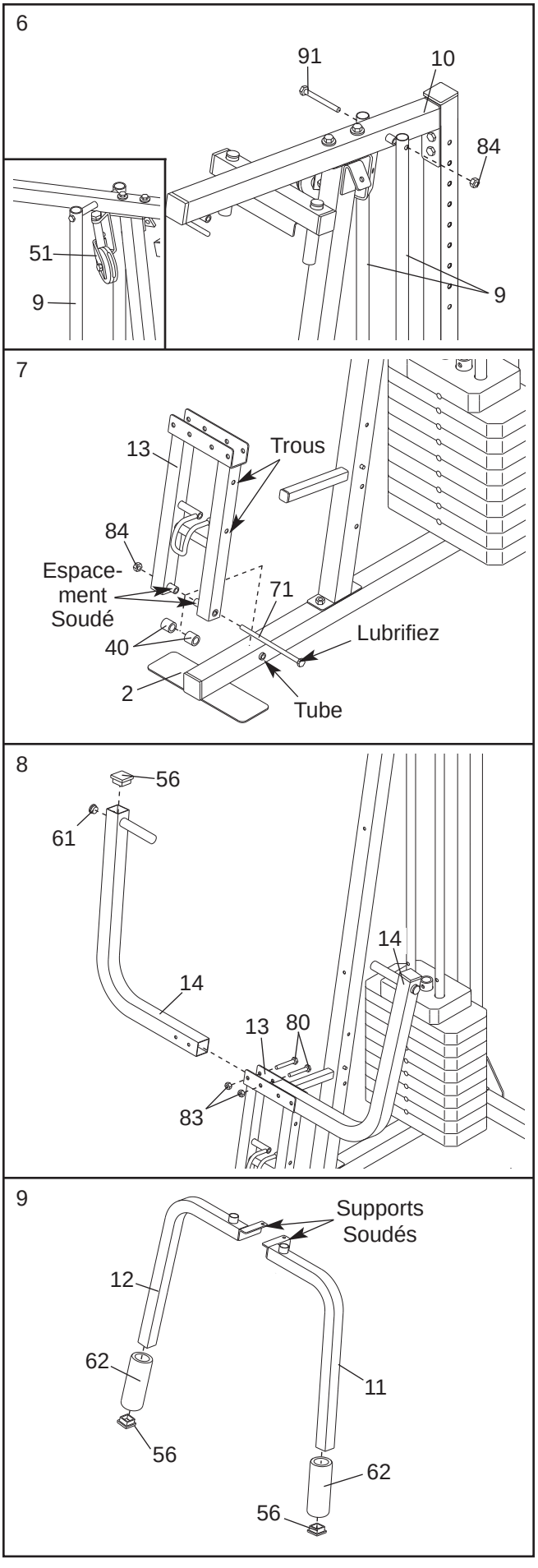
8. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 45mm (56) dans la partie haute du Bras de la Presse (14). Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (61) dans l'extrémité extérieure de la poignée sur le Bras de Presse.

   Attachez l'Bras de la Presse (14) à un des côtés du Cadre de la Presse (13) avec deux Boulons de M8 x 63mm (80) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (83).

   Assemblez l'autre Bras de la Presse (14) de la même manière.

9. Identifiez le Bras Gauche (11) et le Bras Droit (12). Notez la position du support soudé sur chaque Bras. **L'identification des Bras est très importante pour l'étape 10.**

   Enfoncez un Embout Mâle Carré de 45mm (56) dans chaque extrémité basse du Bras Gauche (11) et du Bras Droit (12). À l'aide d'eau savonneuse, mouillez la partie basse de chacun des Bras. Glissez un Coussins Long en Mousse (62) sur chacune des parties basse mentionnée ci-dessus.

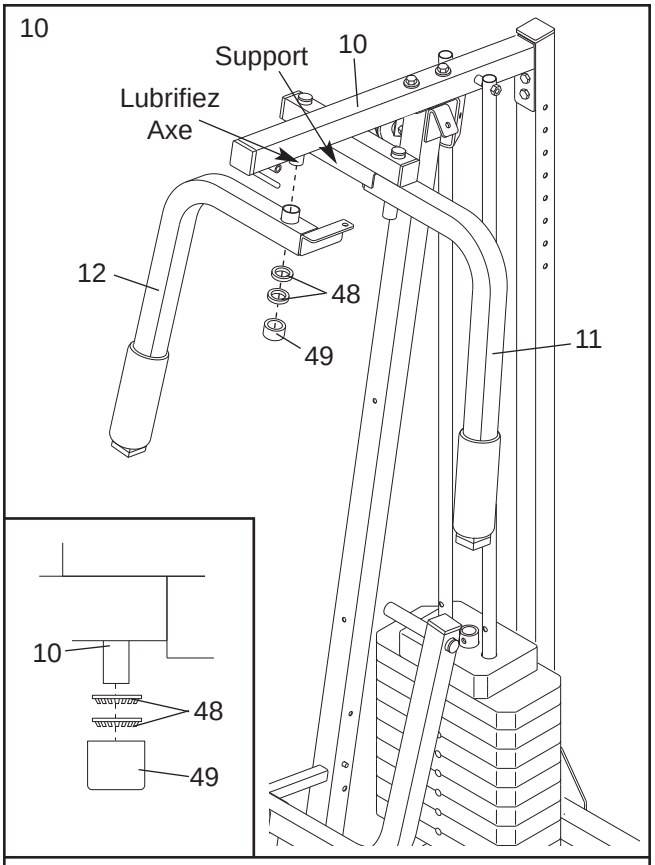


10. Lubrifiez les deux axes du Cadre Supérieur (10) avec de la graisse.

    Glissez le Bras Droit (12) sur le correct axe se trouvant sur le Cadre Supérieur (10). **Remarque : faites attention de ne pas confondre le Bras Droit et le Bras Gauche (11) ; référez-vous à l'étape 9 pour identifier le Bras Droit. Assurez-vous que la partie haute du Bras Droit soit derrière le support indiqué sur le Cadre Supérieur.**

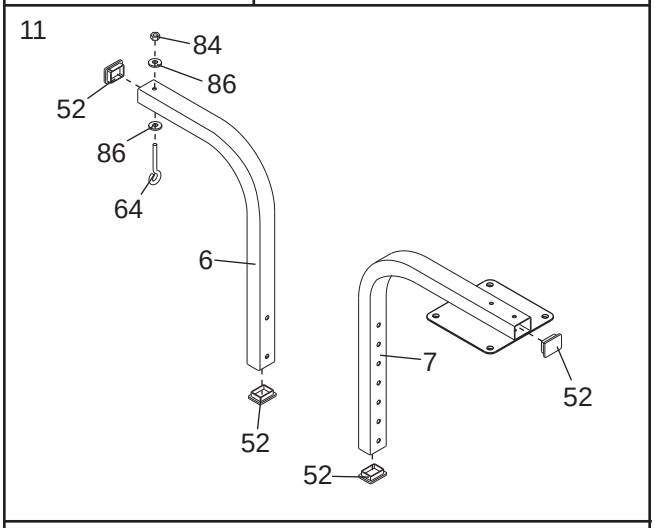
    Placez deux Pièces de Maintien de 25mm (48) sur un Embout de Finition Rond de 25mm (49), comme montré dans le dessin encadré. **Assurez-vous que les dents se trouvant sur les pièces de maintien sont orientées vers l'Embout de Finition.** Enfoncez l'Embout de Finition et les pièces de maintien sur l'axe droit

    Attachez le Bras Gauche (11) de la même manière.

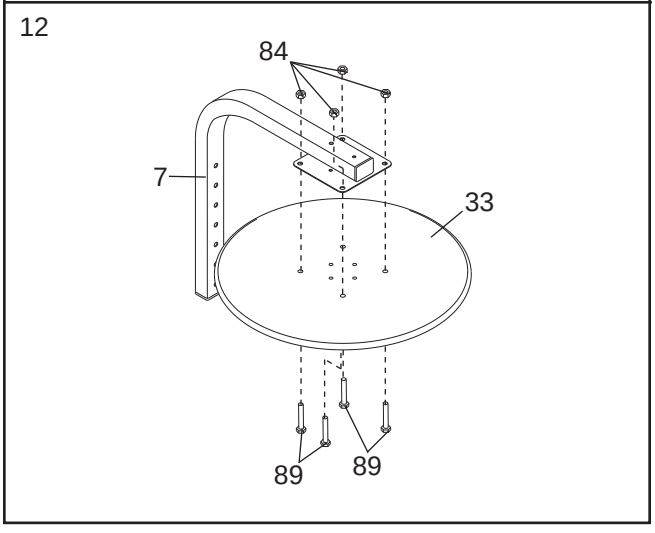


11. Enfoncez quatre Embout Mâle de 40mm x 50mm (52) dans les extrémités du Bras du Sac de Frappe (6) et dans les extrémités du Bras du Punching Ball (7).

    Assemblez un Piton de M10 x 98mm (64) au Bras du Sac de Frappe (6) avec deux Rondelles de M10 (86) et un Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84).



12. Assemblez la Planche du Punching Ball (33) au Bras du Punching Ball (7) avec quatre Boulons en Bouton de M10 x 30mm (89) et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84).



13. Assemblez le Crochet du Punching Ball (32) au Bras du Punching Ball (7) avec deux Boulons de M6 x 30mm (88), deux Boulons de M6 x 70mm (87), deux Rondelles de M6 (81), et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M6 (82).

14. Le Bras du Sac de Frappe (6) et le Bras du Punching Ball (7) peuvent être ajusté à plusieurs différentes hauteurs. Tenez le Bras du Sac de Frappe à la hauteur désirée, et alignez la série de trous avec une série de trous se trouvant dans le Montant Arrière (5). Demandez à une deuxième personne de faire de même avec le Bras du Punching Ball. **Assurez-vous que le Bras du Sac de Frappe (6) est sur le même côté du système de musculation que le trou se trouvant dans le Stabilisateur (pas montré); référez-vous à l'étape 1. Le Sac de Frappe devrait pendre de façon à ce que son sommet soit légèrement plus haut que la tête de l'utilisateur.**

    Assemblez le Bras du Sac de Frappe (6) et le Bras du Punching Ball (7) au Montant Arrière (5) avec deux Plaques Grandes de Support (8), deux Boulons de M10 x 150mm (90), deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84) et deux Embouts en Plastique (95).

Assemblage du Câble

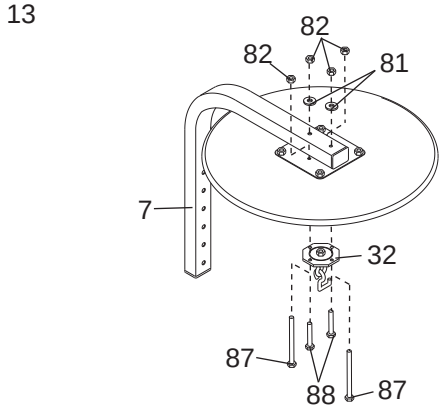
15. Durant les étapes 15 à 27, référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 20 pour vérifier la position correcte des câbles.

    IMPORTANT : quand vous assemblez les câbles, faites attention de ne pas trop serrer les boulons et les écrous qui attachent les poulies ; les poulies doivent pouvoir pivoter librement.

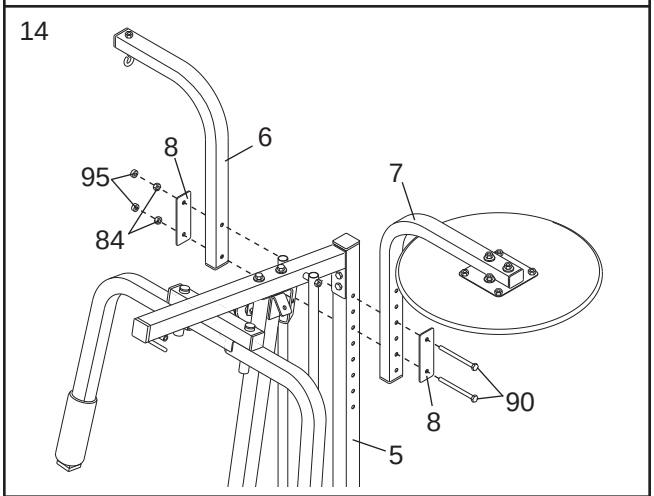
    Trouvez le Câble Long (41). Enroulez le Câble Long autour de la Poulie de 90mm (45). Attachez la Poulie au Cadre Supérieur (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 89mm (70) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que le Câble est entre la Poulie et le crochet, et que l'extrémité du Câble avec la balle se trouve sur le côté indiqué du crochet.**

16. Enroulez le Câble Long (41) autour d'une poulie « V » (46). Assemblez la Poulie « V » et un Arrêt Long de Câble (43) au support indiqué se trouvant sur le Montant Avant (4), avec un Boulon de M10 x 58mm (79) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que l'Arrêt du Câble Long est positionné de façon à ce qu'il tienne le Câble en place.**

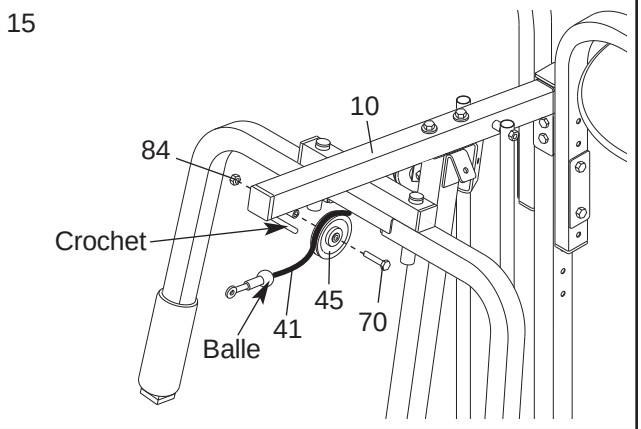
13



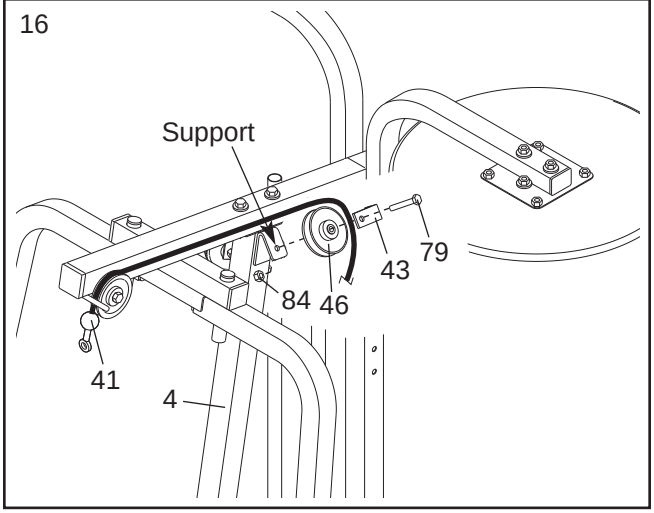
14



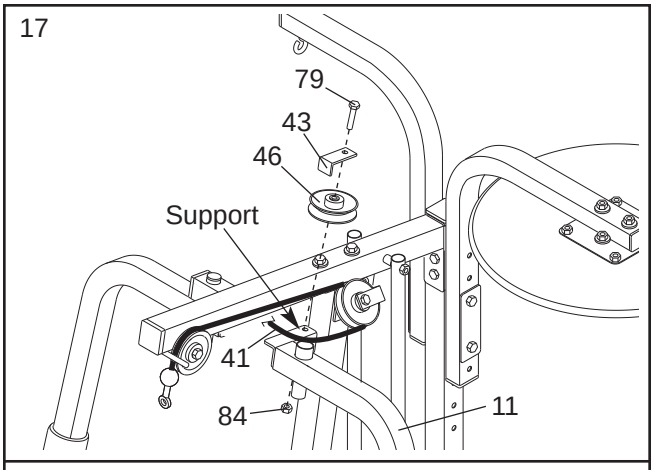
15



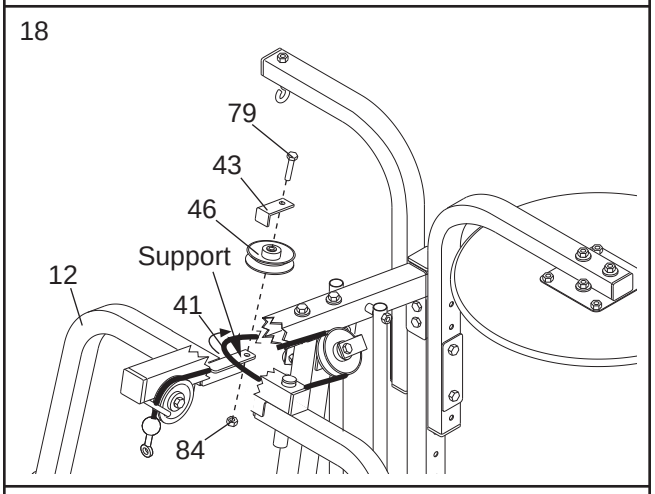
16



17. Faites passer le Câble Long (41) autour d'un poulie « V » (46). Attachez le Poulie « V » et un Arrêt Long du Câble (43) au support se trouvant sur le Bras Gauche (11), avec un Boulon de M10 x 58mm (79) et un Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que le Câble est dans le sillon de la Poulie et que l'Arrêt du Câble est positionné de façon qu'il tienne le Câble en place.**

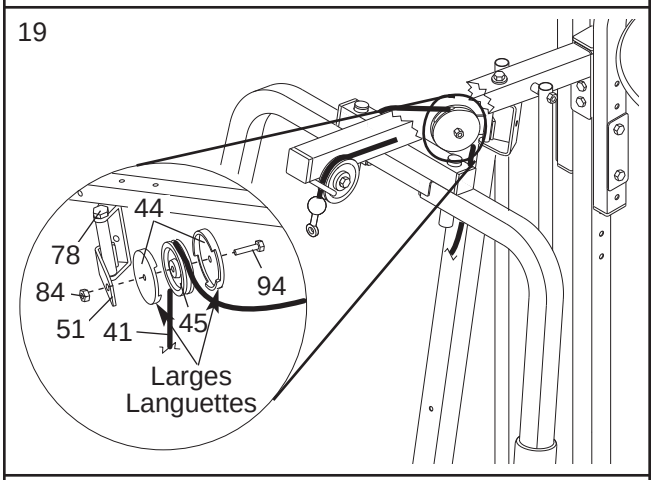


18. Faites passer le Câble Long (41) autour d'un poulie « V » (46). Assemblez le Poulie « V » et un Arrêt Long du Câble (43) au support se trouvant sur le Bras Droit (12), avec un Boulon de M10 x 58mm (79) et un Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que le Câble est dans le sillon de la Poulie et que l'Arrêt du Câble est positionné de façon qu'il tienne le Câble en place.**

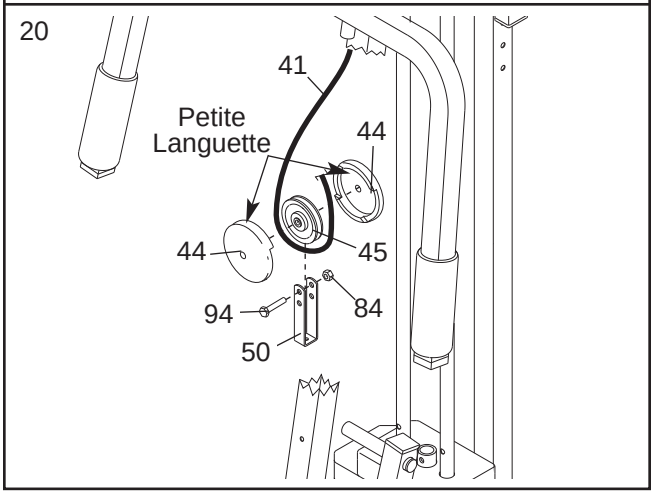


19. Faites passer le Câble Long (41) autour d'une Poulie de 90mm (45). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (44) au Support de la Poulie (51) avec un Boulon de M10 x 53mm (94) et un Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que les larges languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

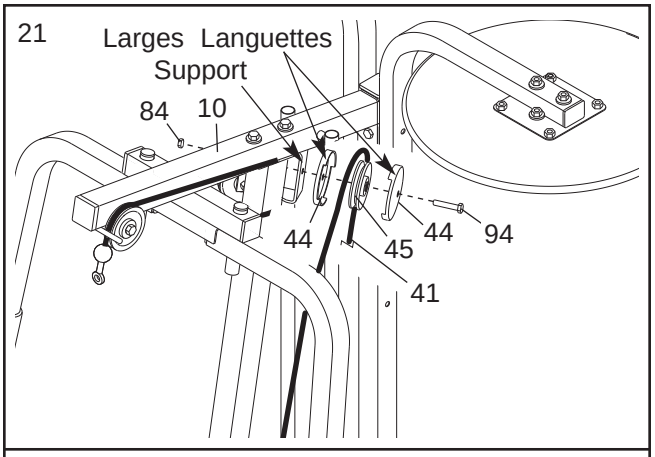
    Assurez-vous que le Boulon de M8 x 117mm (78) est correctement serré et que le Support de la Poulie (51) peut se déplacez librement.



20. Faites passer le Câble Long (41) autour d'un poulie de 90mm (45). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (44) sur le trou le plus haut dans le Support en « U » Long (50) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (94) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

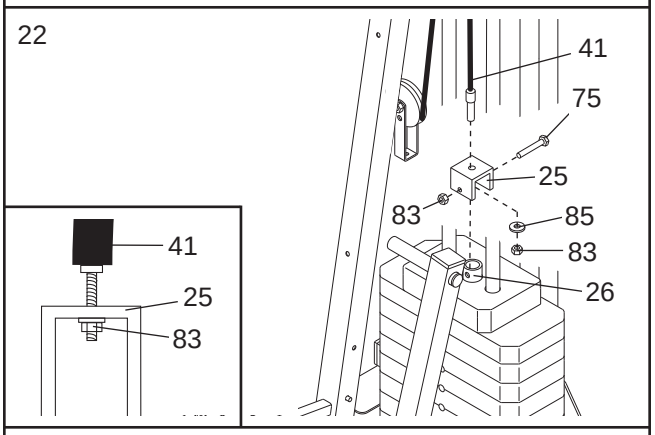


21. Faites passer le Câble Long (41) autour d'un Poulie de 90mm (45). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (44) au support se trouvant sur le Cadre Supérieur (10) avec un Boulon de M10 x 53mm (94) et le Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que les larges languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

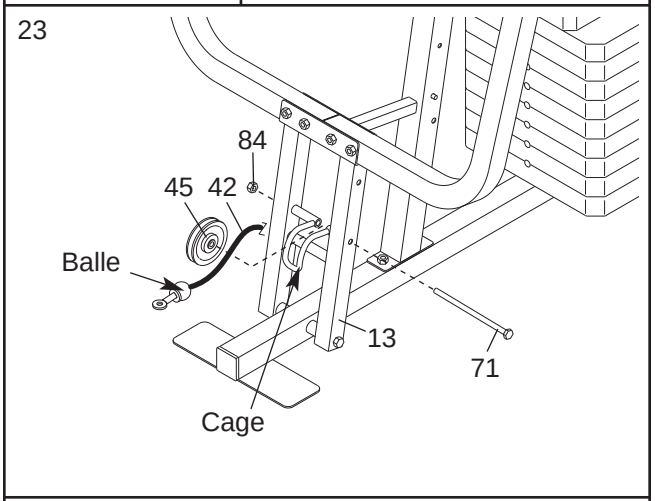


22. Attachez le Câble Long (44) au Support en « U » Petit (25) à l'aide d'une d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (38) et Rondelle de M8 (85). **Voir le dessin encadré. Ne serrez pas trop fort le Ecrou de Verrouillage; il devrait être visé sur l'extrémité du Câble, ayant seulement deux filets au-delà du Ecrou de Verrouillage.**

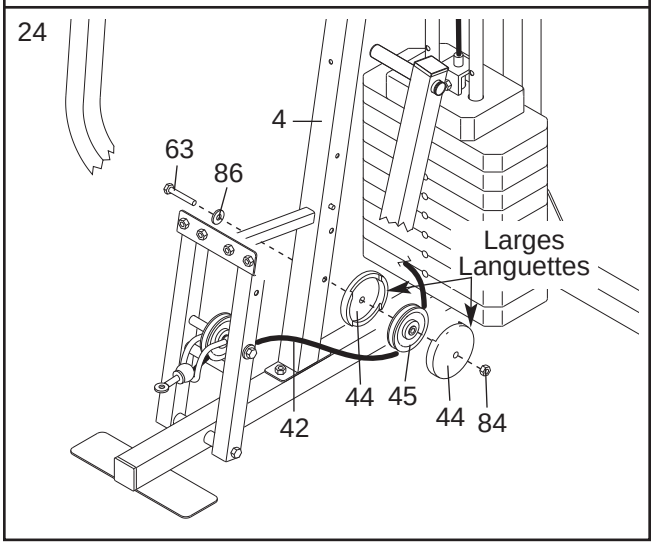
    Attachez le Support en « U » Petit (25) au Tube de Poids (26) à l'aide d'un Boulon de M8 x 45mm (75) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83).



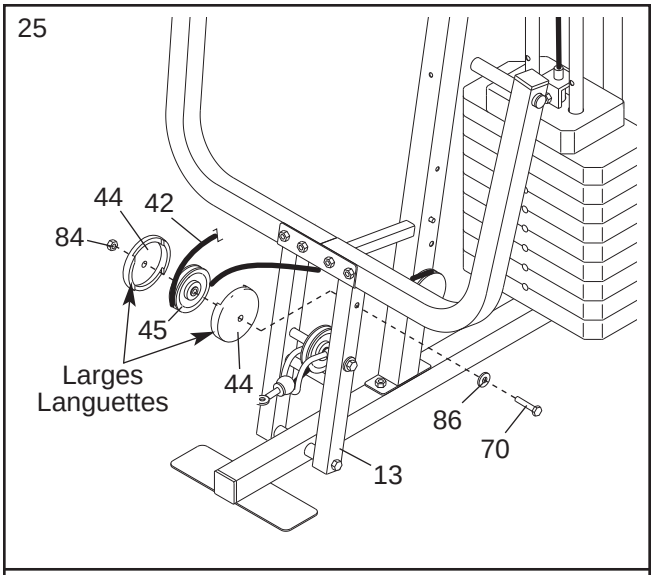
23. **Localisez le Câble Court (42).** Faites passer le Câble Court au travers du cage sur le Cadre de la Presse (13). Attachez la Poulie de 90mm (45) sur le Cadre de la Presse (13) avec un Boulon de M10 x 198mm (71) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que l'extrémité du Câble avec la balle est du côté indiqué de la cage et le Câble est dans le sillon de la Poulie.**



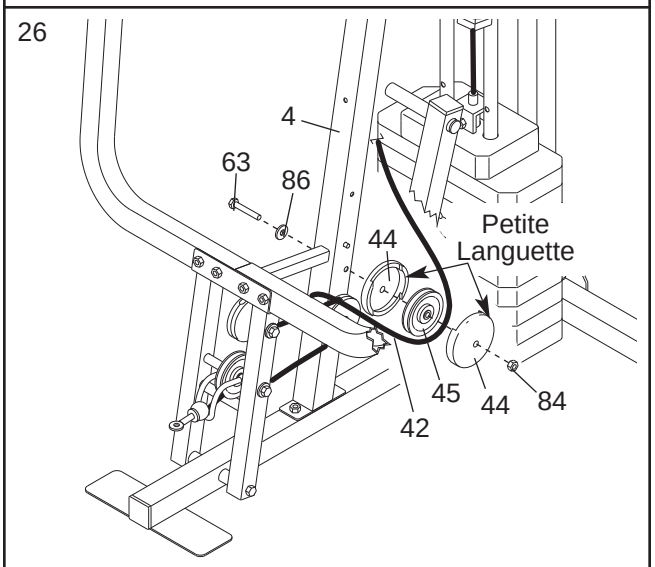
24. Faites passer le Câble Court (42) autour d'un poulie de 90mm (45). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (44) au trou inférieur se trouvant dans le Montant Avant (4) avec un Boulon de M10 x 99mm (63), une Rondelle de M10 (86), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que les larges languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**



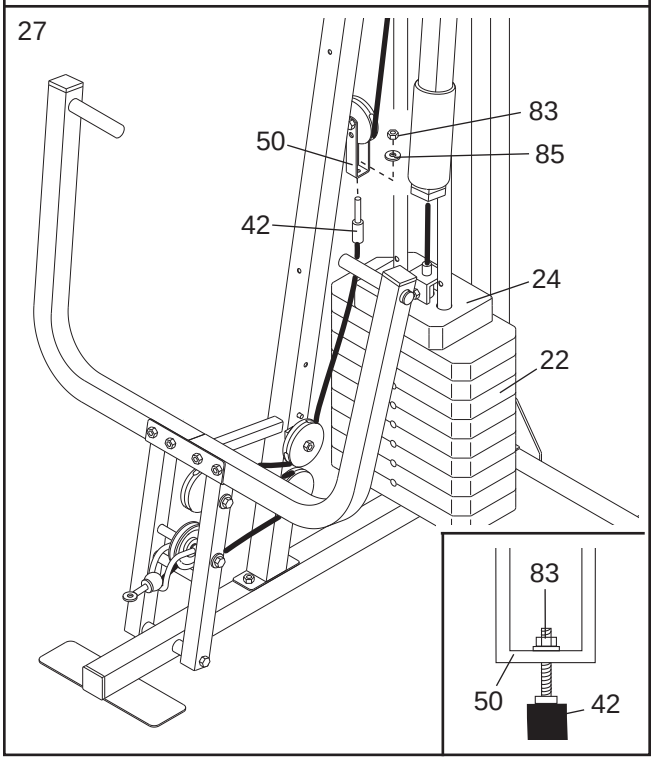
25. Faites passer le Câble Court (42) autour d'un Poulie de 90mm (45). Assemblez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (44) au trou supérieur se trouvant dans le Cadre de la Presse (13) avec un Boulon de M10 x 89mm (70), une Rondelle de M10 (86), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que les larges languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**



26. Faites passer le Câble Court (42) autour d'un poulie de 90mm (45). Assemblez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (44) au trou supérieur se trouvant dans le Montant Avant (4) avec un Boulon de M10 x 99mm (63), une Rondelle de M10 (86), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84). **Assurez-vous que les petite languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**



27. Demandez à une deuxième personne de soulever le Poids Supérieur (24) de la pile de Poids (22). Assemblez l'extrémité du Câble Court (42) au Support « U » Long (50) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83) et une Rondelle de M8 (85). **Voir le dessin encadré. Ne serrez pas trop fort le Ecrou de Verrouillage; il devrait être visé sur l'extrémité du Câble, ayant seulement deux filets au-delà du Ecrou de Verrouillage.**



Assemblage du Siège

28. Attachez le Dossier (21) au Montant Avant (4) avec deux Vis de M6 x 63mm (72) et deux Rondelles de M6 (81).

29. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (57) dans l'ouverture du Cadre du Siège (15).

    Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (68) à l'intérieur du trou au centre de la Plaque du Siège (19). Attachez la Plaque du Siège au Siège (20) avec deux Vis de M6 x 16mm (67).

    Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (68) à l'intérieur du trou indiqué sur le Cadre du Siège (15). Serrez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (82) avec une Rondelle de M6 (81) sur le Boulon de Carrosserie.

    Attachez l'autre côté du Siège (20) sur le Cadre du Siège (15) avec une Rondelle de M6 (81) et une Vis de M6 x 50mm (76).

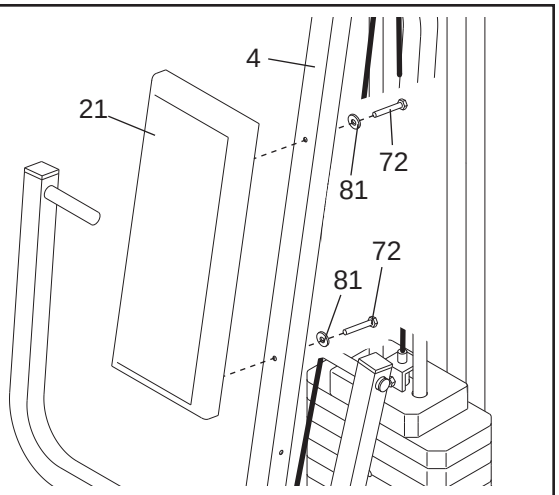
30. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 38mm (57) sur le Levier pour Jambes (16).

    Lubrifiez le Boulon de M8 x 59mm (77) avec graisse. Attachez le Levier pour Jambes (16) au Cadre de Siège (15) avec un Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83). **Ne serrez pas l'ecrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout. Le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

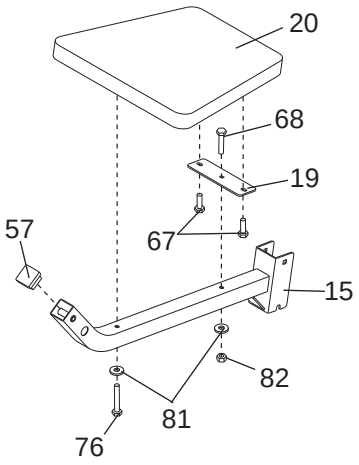
    Insérez depuis la direction montrée, un Piton de M10 x 98mm (64) à travers une Rondelle de M10 (86) et à travers le Leviez pour Jambes (16). Serrez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84) et une autre Rondelle de M10 (86) sur le Piton.

31. Posez le Cadre du Siège (15) sur la goupille indiquée sur le Montant Avant (4). Attachez le Montant du Siège sur le Montant Avant avec un Boulon de Carrosserie de M8 x 68mm (66) et le Bouton du Siège (60).

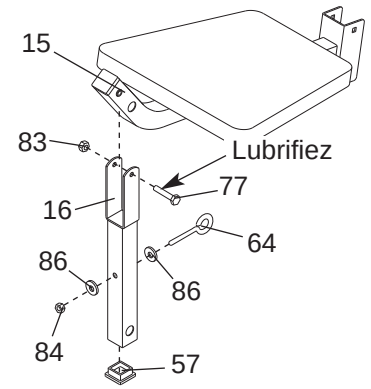
28



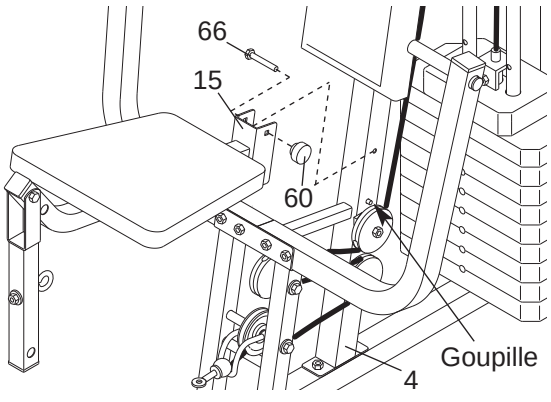
29



30



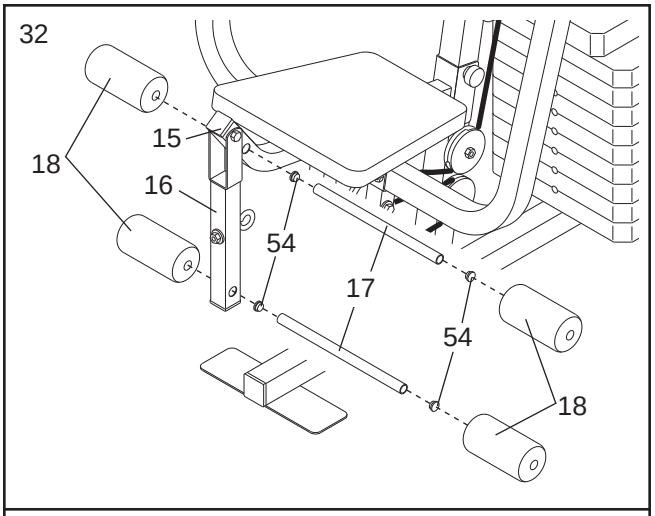
31



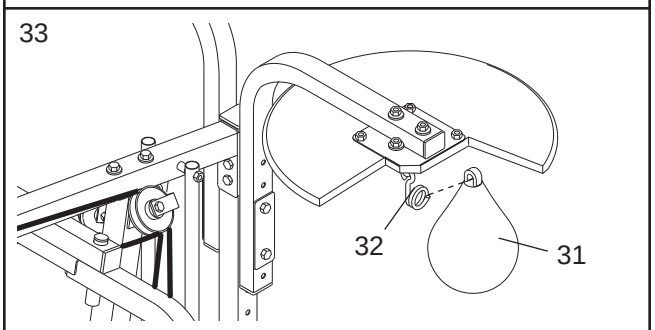
32. Enfoncez quatre Embouts Mâle Rond de 19mm (54) sur chacune des extrémités du Tube du Coussin (17).

    Insérez un Tube du Coussin (17) à l'intérieur du Cadre du Siège (15). Glissez deux Coussin Courte en Mousse (18) sur les extrémités du Tube de Coussin.

    Insérez un Tube du Coussin (17) à l'intérieur de le Levier pour Jambes (16). Glissez deux Coussinet Courte en Mousse (18) sur les extrémités du Tube du Coussin.

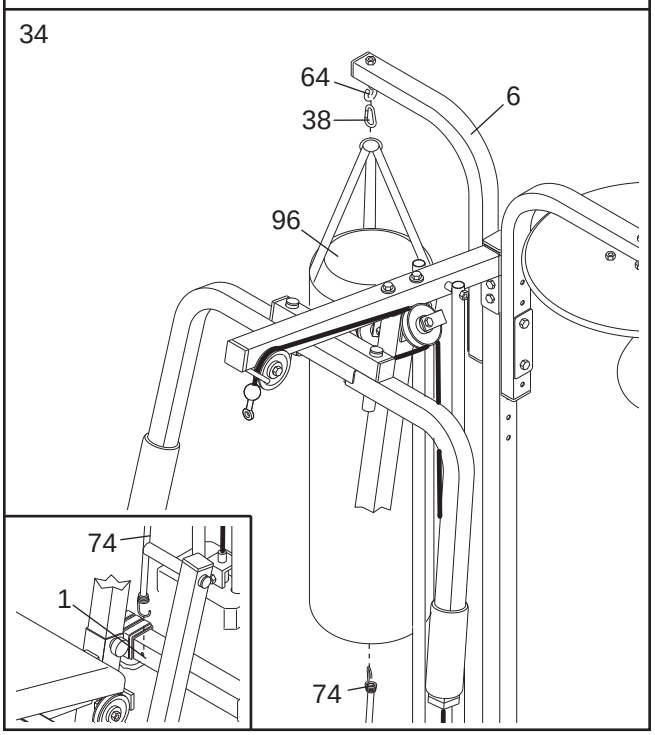


33. Glissez le Punching Ball (31) sur le Crochet du Punching Ball (32).



34. Attachez le sommet du Sac de Frappe (96) au Piton de M10 x 98mm (64) se trouvant dans le Bras du Sac de Frappe (6) avec un Attache de câble (38).

    Assemblez le bas du Sac de Frappe au trou se trouvant dans le Stabilisateur (1) avec le Sandow (74) **(voir le dessin encadré). Assurez-vous que le bout en plastique du sandow est attachez sur le Sac de Frappe (96).**



35. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section AJUSTEMENTS à la page suivante.

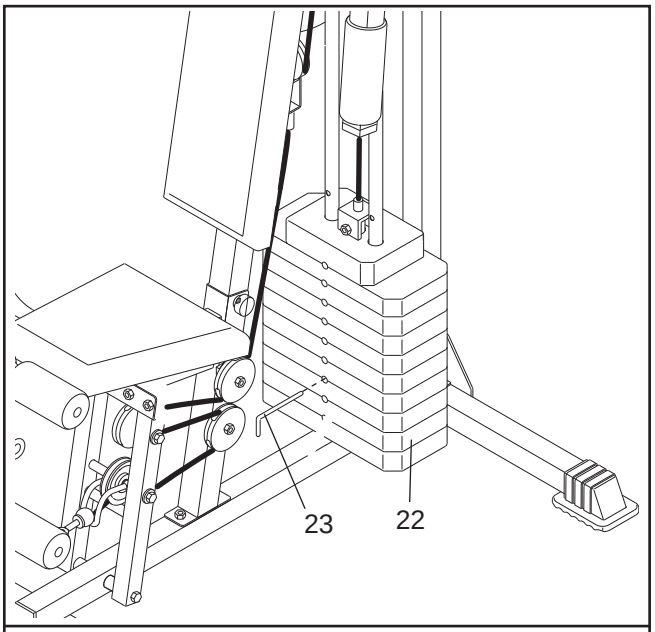
    Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 20 de ce manuel. S'il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 19.**

AJUSTEMENT

Les instructions ci-dessous décrivent comment les pièces du système de musculation peuvent être ajustées. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement. **IMPORTANT : quand vous attachez la barre latêraux ou la courroie en nylon, assurez-vous qu'elles sont bien attachées en fonction de l'exercice que vous allez effectuer. Si un câble ou une chaîne est un peu détendu durant l'exercice, les effets s'en ressentiront.**

CHANGEMENT DE POIDS

Pour changer le poids d'un exercice, insérez la Goupille de Poids (23) sous le Poids (22) désiré. Il est important d'enfoncer la Goupille de Poids jusqu'à ce que la partie repliée de la Goupille touche les poids, et cela vers le bas. Le poids de la pile peut être ajusté de 6,5 livres (2,95 kg) à 119 livres (54 kg), par tranche de 12,5 livres (5,67 kg). **Remarque : à cause des câbles et de la poulie, la résistance réelle de chacune des stations d'exercices peut être différente du poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS à la page 18 pour déterminer la résistance approximative de chaque station de poids.**

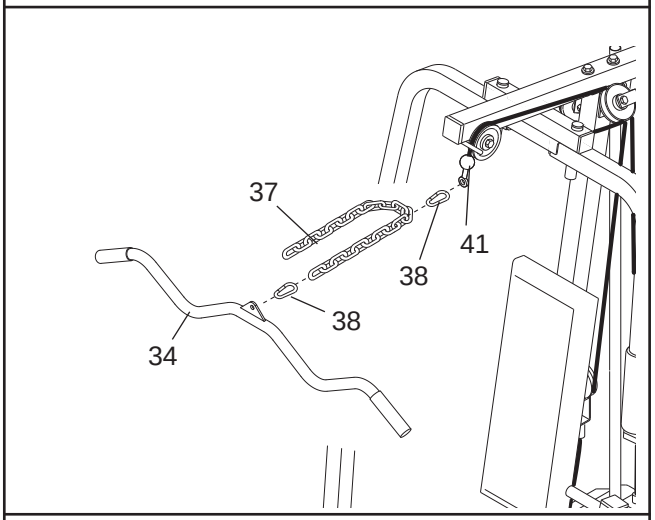


ATTACHEMENT D'UN ACCESSOIRE

Assemblez la Barre Latérale (34) au Câble Long (41) ou au Câble Court (pas montré) avec un Attache de Câble (38). Pour certains exercices, la Chaîne (37) devrait être attachée entre la Barre Latérale et le Câble avec deux Attache de Câble. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre Latérale et le Câble de façon à ce que la Barre Latérale est dans la position de départ correct pour l'exécution de l'exercice.**

Remarque: Le cadre du siège doit être enlevé du Montant Avant, avant que le Câble Court (pas montré) soit utilisé. (Voir ATTACHEMENT ET ENLÈVEMENT DU SIÈGE, au-dessous.)

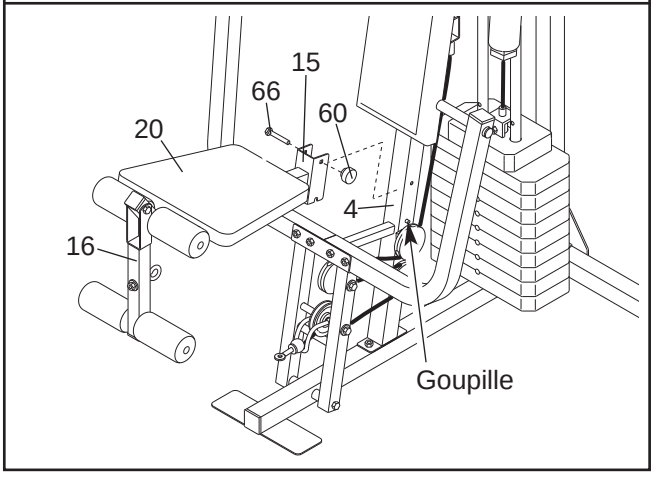
La Sangle en Nylon (pas montré) peut être attachée de la même façon.



POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE

Insérez le Cadre du Siège (15) sur la goupille indiquée sur le Montant Avant (4). Attachez le Cadre de Siège au Montant Avant avec le Boulon de Carrosserie de M8 x 68mm (66) et le Bouton de Siège (60).

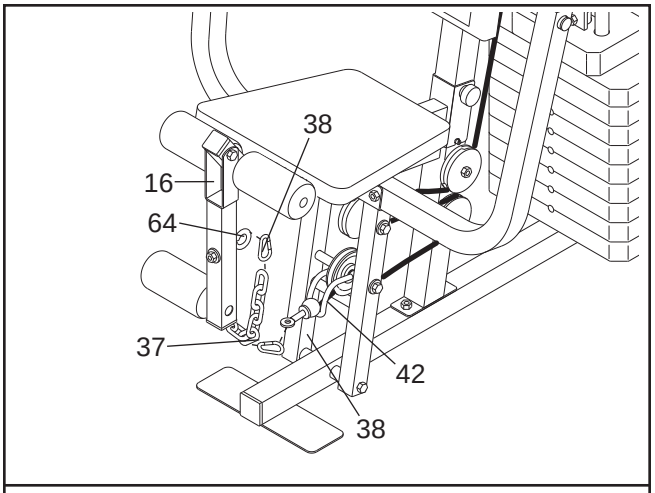
Pour certains exercices, le Siège (20) doit être enlevé de l'appareil. Pour cela, assurez-vous premièrement que la Chaîne (pas montré) ne soit pas attachée à le Levier pour Jambes (16). Ensuite, enlevez le Bouton de Siège (60) et le Boulon de Carrosserie de M8 x 68mm (66) du Cadre du Siège (15). Retirez le Siège du Montant Avant (4).



POUR ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES À LA POULIE INFERIEURE

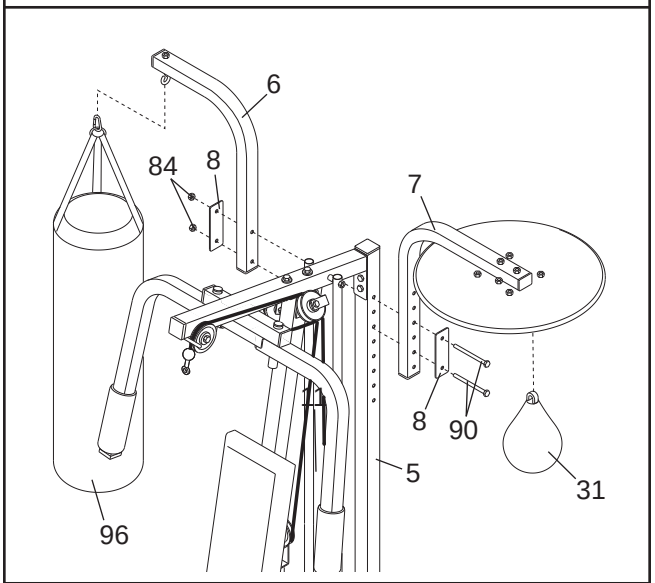
Pour utiliser le Levier pour Jambes (16), le siège doit être attaché au montant avant (voir POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE à la page 16).

Attachez une extrémité de la Chaîne (37) au Câble Court (42) avec une Attache de Câble (38). Attachez l'autre extrémité del Piton de M10 x 98mm (64) avec une Attache de Câble.



AJUSTEMANT DE LA HAUTEUR DES BRAS DU PUNCHING BALL ET DU SAC DE FRAPPE

Pour ajustez la hauteur du Sac de Frappe (96) ou le Punching Ball (31), premièrement enlevez le punching ball et le Sac de Frappe du système de musculation. Enlevez le deux Boulons de M10 x 150mm (90), les Plaques Grandes de Support (8), et les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (84) attachant le Bras du Sac de Frappe (6) et le Bras du Punching Ball (7) au Montant Arrière (5). Ajustez la hauteur des Bras et rattachés-les au Montant Arrière avec les Boulons, les Plaques de Support, et les Ecrous de Verrouillage. Rassemblez le punching ball et le Sac de Frappe aux Bras. **Remarque: Le Sac de Frappe devrait pendre de façon à ce que son sommet soit légèrement plus haut que la tête de l'utilisateur.**



VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour éviter l'usage non-autorisé du système de musculation, enfoncez la Barre de Verrouillage (30) dans le trou indiqué dans un des Guides de Poids (9) et verrouillez la Barre de Verrouillage avec un Cadenas (29).

Retirez le Cadenas (29) et la Barre de Verrouillage (30) pour utiliser le système de musculation à nouveau.

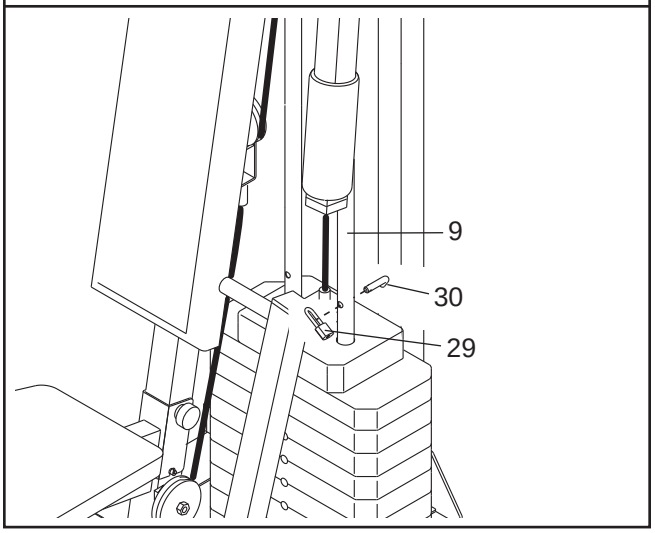


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de poids pour chaque station. « Supérieur » indique le poid supérieur de 6 livres (2,95 kg) de l'appareil. Les autres numéros indiquent les plaques de poids de 12,5 livres (5,67 kg). La résistance indiquée pour le contracteur pectoral est pour chacun des bras.

POIDS	BRAS DE PRESSE (livres)	BRAS PAPILLON (livres)	LEVIER JAMBES (livres)	POULIE SUPERIEUR (livres)	POULIE INFERIEURE (livres)
Supérieur	20	15	30	14	24
1	45	33	50	28	54
2	70	43	70	44	82
3	99	55	95	60	115
4	128	67	115	72	147
5	153	75	133	90	175
6	184	90	150	103	209
7	210	100	168	140	250
8	237	110	185	157	280
9	260	120	205	175	300

Remarque : la résistance à chaque station peut varier selon les différences dans les plaques de poids ainsi que selon les frictions entre les câbles, poulies et guides de poids.

1 livre = 0,454 kg

LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

POUR TENDRE LES CÂBLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus. Le mou peut être enlevé des câbles en resserrant, à l'extrémité du Câble Long (41), les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (83) (voir A, dessin encadré), ou à l'extrémité du Câble Court (42) (voir B, dessin encadré). Pour faire ceci, vous avez besoin d'enlevez le Support « U » Petit (25) du Tube de Poids (26), ou d'enlevez la Poulie de 90mm (45) du Support « U » Long (50). **Assurez-vous que les câbles ne sont pas trop tendus, ou le Poids Supérieur (24) se soulèvera de la pile de poids.**

S'il y a toujours du jeu, vous pouvez déplacer la Poulie de 90mm (45) au trou inférieur du Support en « U » Long (50). Enlevez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84) et le Boulon de M10 x 53mm (94) des Couvercle de Poulie (44), de la Poulie, et du Support en « U ». Ré-attachez la Poulie et les Couvercle de Poulie.

Remarque : si un des câbles a tendance à glisser de sa poulie trop souvent, il est possible que le câble se soit enroulé sur lui-même. Enlevez le câble de la poulie et ré-installez le.

Si les câbles ont besoin d'être remplacés, veuillez vous référer à la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT à la dernière page du manuel.

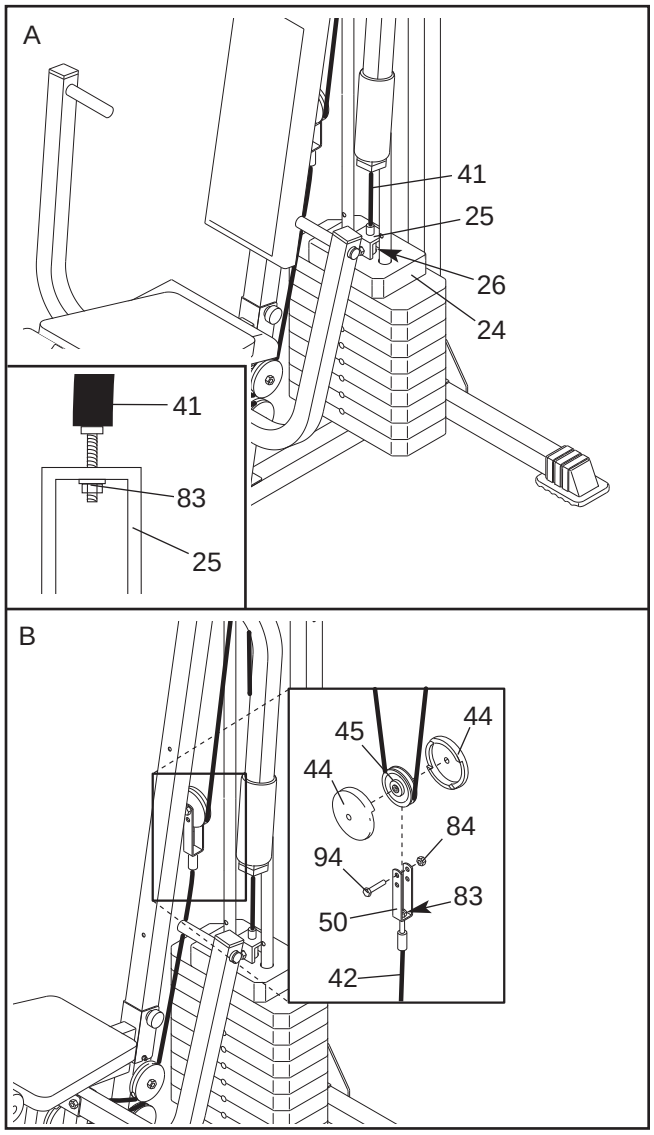
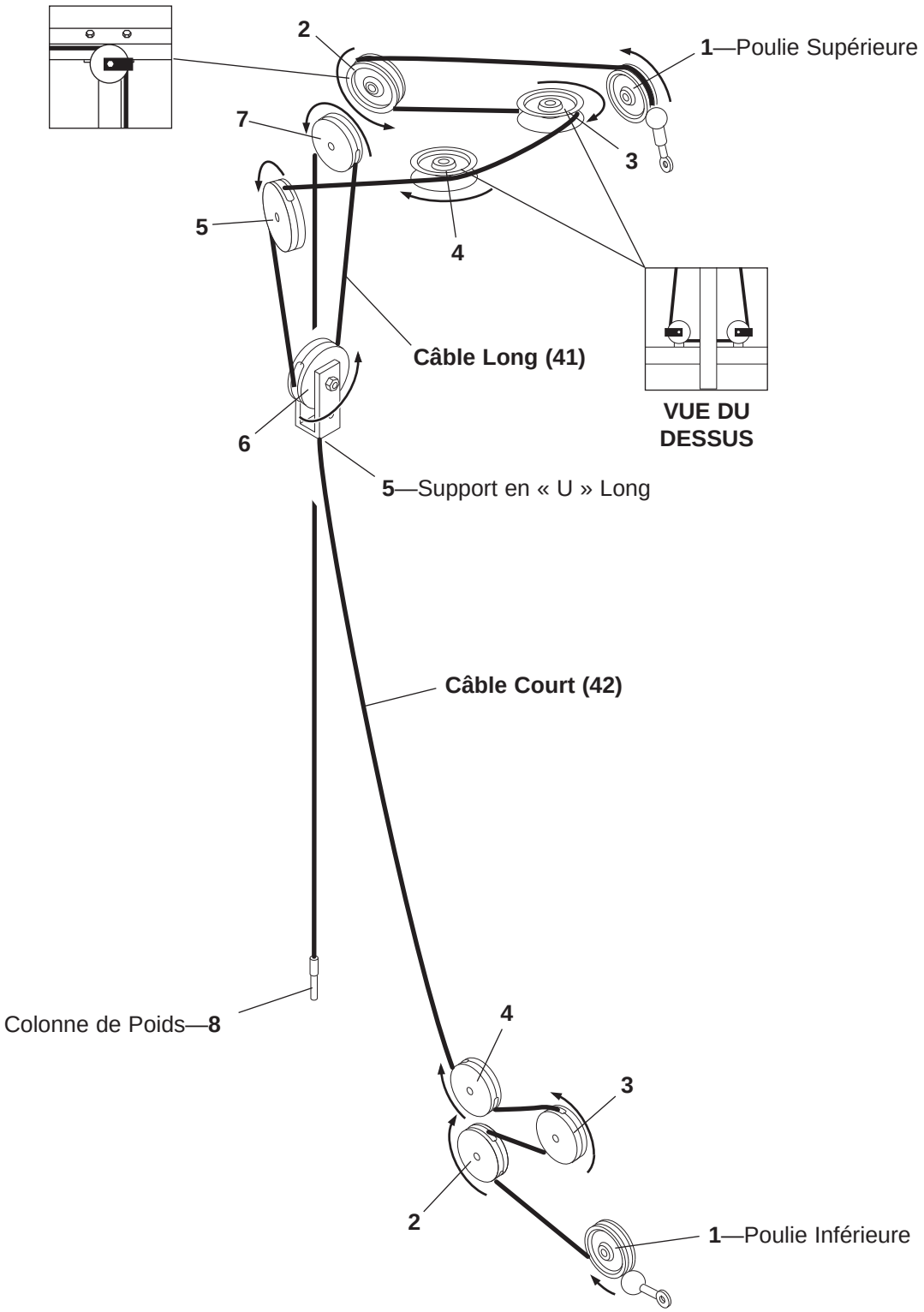


DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme de câble ci-dessous montre le trajet correct du Câble Long (41) et du Câble Court (42). Utilisez le diagramme pour vous assurez que les deux câbles, que les arrêts du câble, et que les couvercle de poulie ont été correctement assemblés. Si les câbles n'ont pas été correctement placés, le système de musculation ne fonctionnera pas correctement et des endommagements pourraient survenir. Les numéros montrent le trajet correct de chacun des câbles. Les points de départ et d'arrivée de chacun des câbles sont étiquetés. **Soyez sûr que les attache de câble du câble et que les couvercle de poulie ne touchent ou ne courbent les câbles.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

TRAVAILLER LES MUSCLES

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

TONIFIER

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

PERDRE DU POIDS

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

ENTRAÎNEMENT DIVERSIFIÉ

Entraînement diversifié est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page suivante pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les graphiques à page 23 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

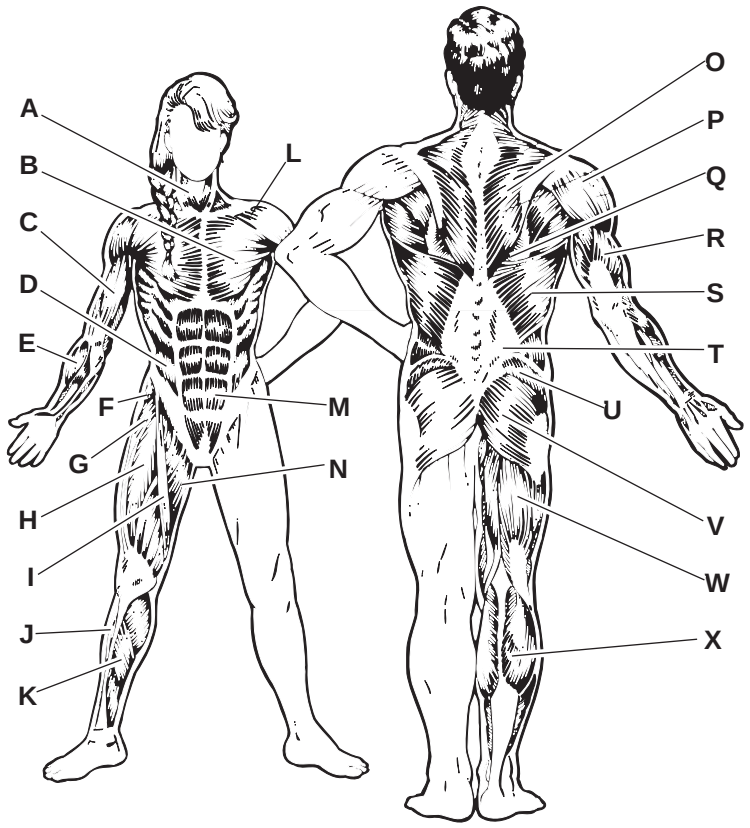


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI

Date :

____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI

Date :

____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

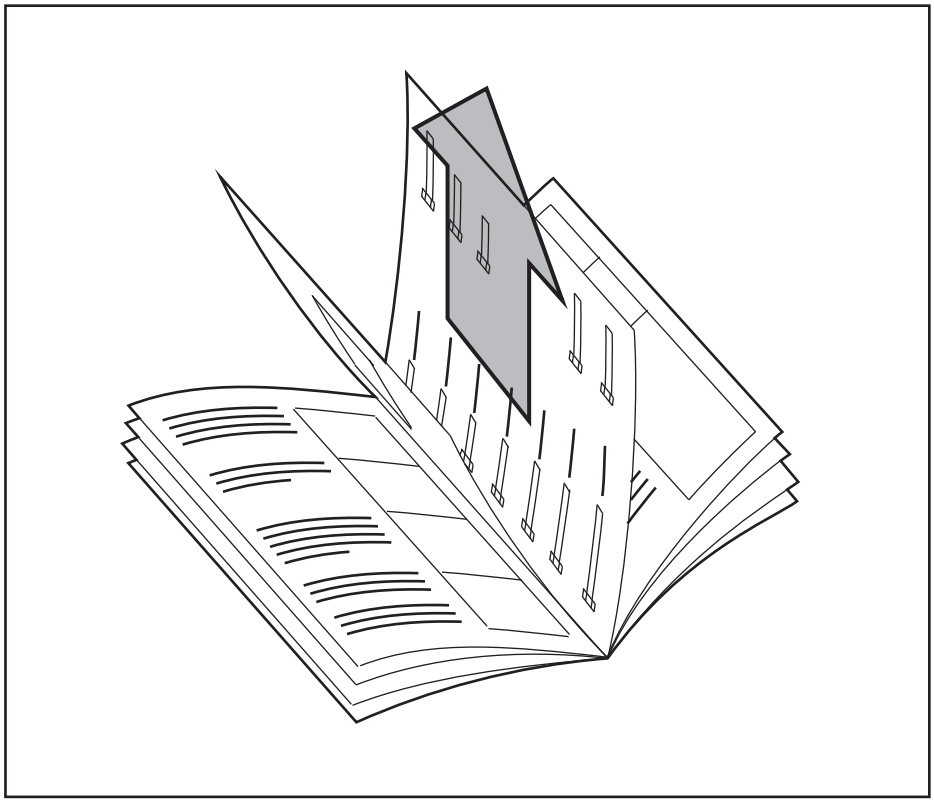
- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (WEEVSY29530)
- le NOM de ce produit (système de musculation WEIDER® SPARRING SYSTEM)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ qui se trouvent au centre de ce manuel).

Nº. de Pièce 202657 R1203A
Imprimé en Chine © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

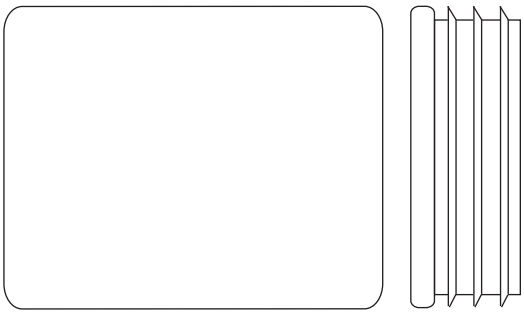
ENLEVEZ CETTE GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL.

GARDEZ CE GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DE PIÈCES POUR DE FUTURE RÉFÉRENCES.

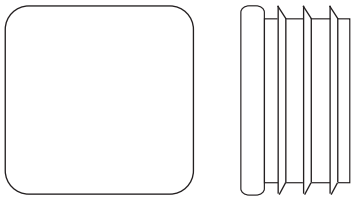
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce. **Important: Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



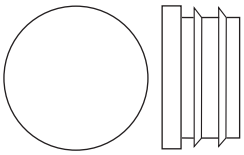
IMPORTANT : L'assemblage est divisé en quatre étapes 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, 3) l'assemblage des câbles, et enfin 4) l'assemblage du siège. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. Attendez de commencer chaque étapes avant d'ouvrir les sacs de pièces.



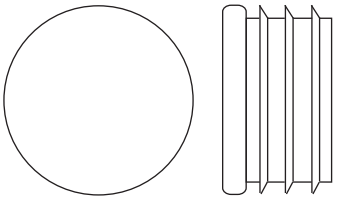
Embout Mâle de 40mm x 50mm (52)



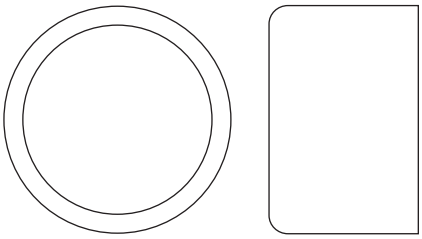
Embout Mâle Carré de 25mm (53)



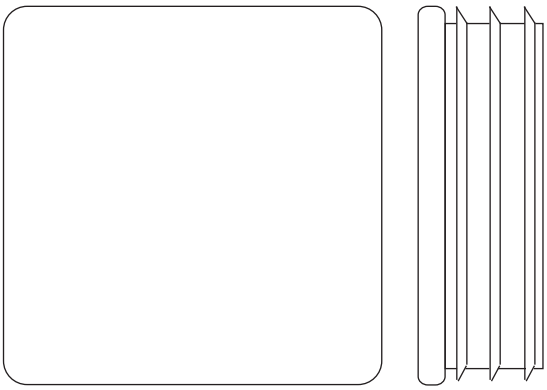
Embout Mâle Rond de 19mm (54)



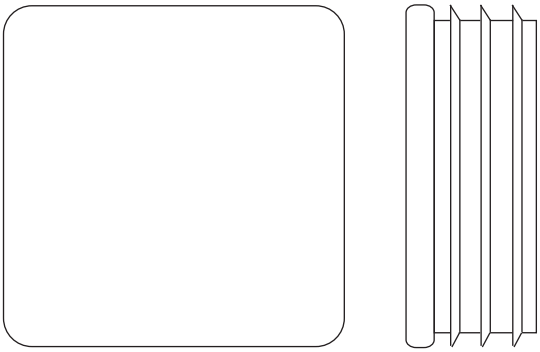
Embout Mâle Rond de 25mm (61)



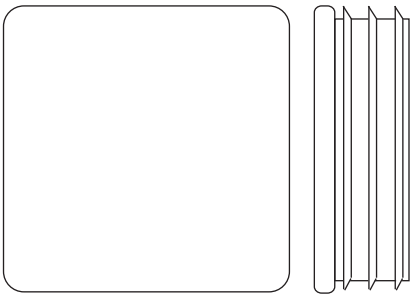
Embout de Finition Rond de 25mm (49)



Embout Mâle Carré de 50mm (55)



Embout Mâle Carré de 45mm (56)



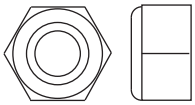
Embout Mâle Carré de 38mm (57)

GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DE PIÈCES

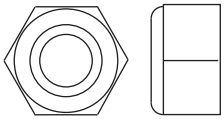
R1203A

Nº. du Modèle WEEVSY29530

Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (82)



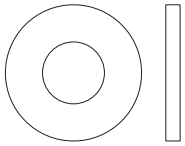
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83)



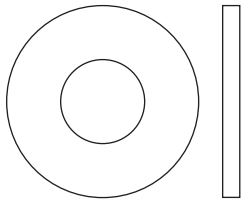
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (84)

Rondelle de M4 (69)

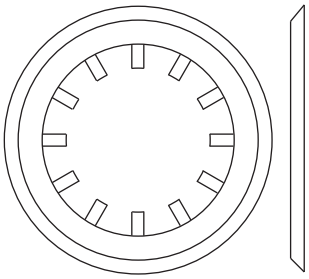
Rondelle de M6 (81)



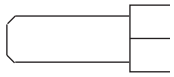
Rondelle de M8 (85)



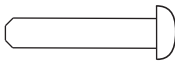
Rondelle de M10 (86)



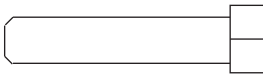
Pièce de Maintien de 25mm (48)



Vis de M6 x 16mm (67)



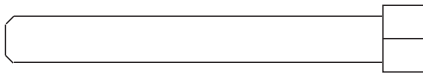
Vis de M4 x 20mm (58)



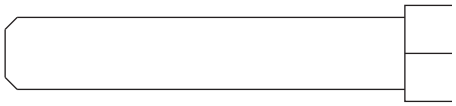
Boulon de M6 x 30mm (88)

Boulon en Bouton de M10 x 30mm (89)

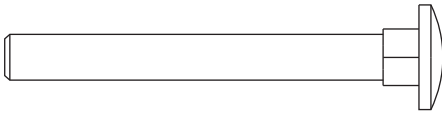
Boulon de M8 x 45mm (75)



Vis de M6 x 50mm (76)

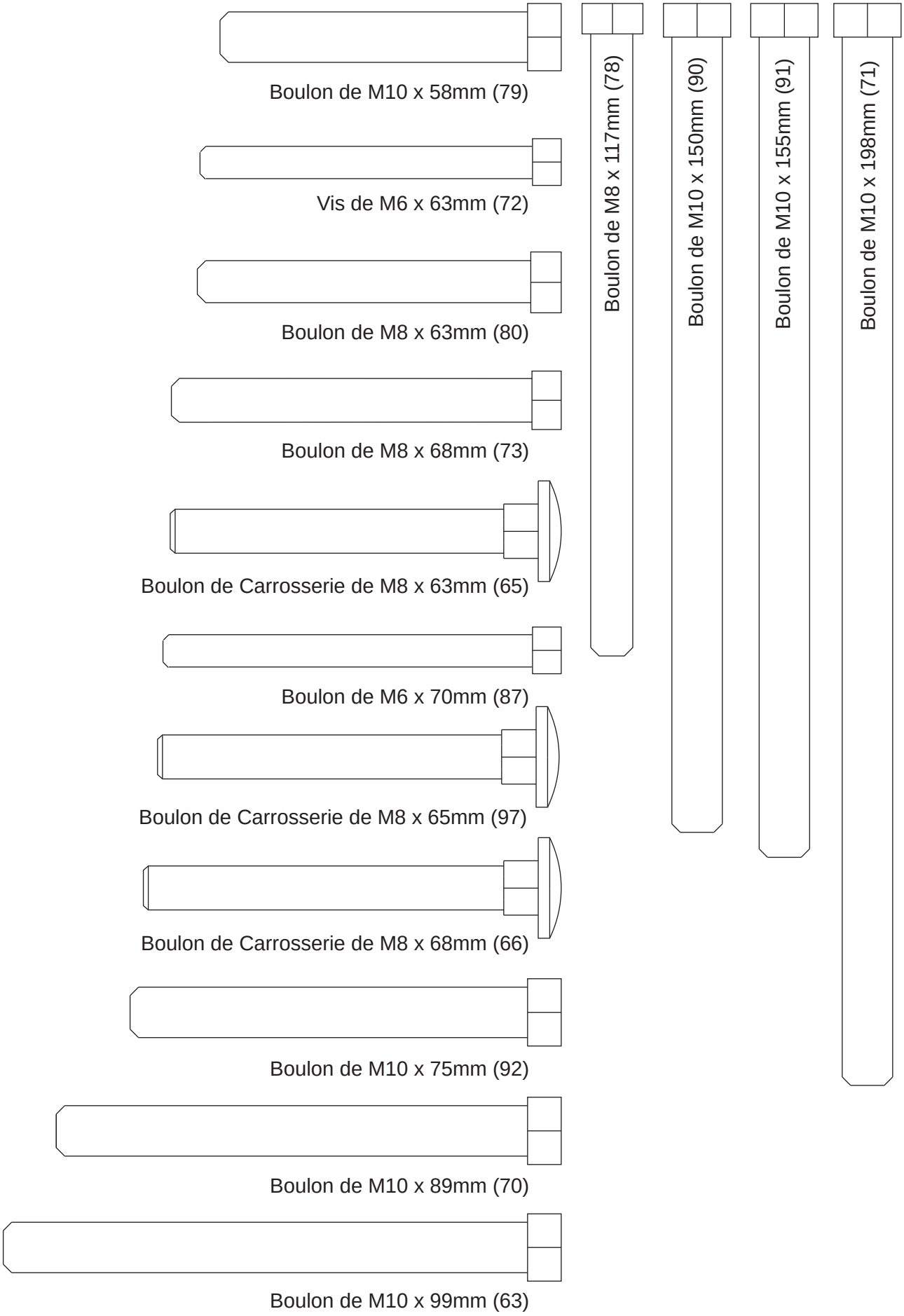


Boulon de M10 x 53mm (94)



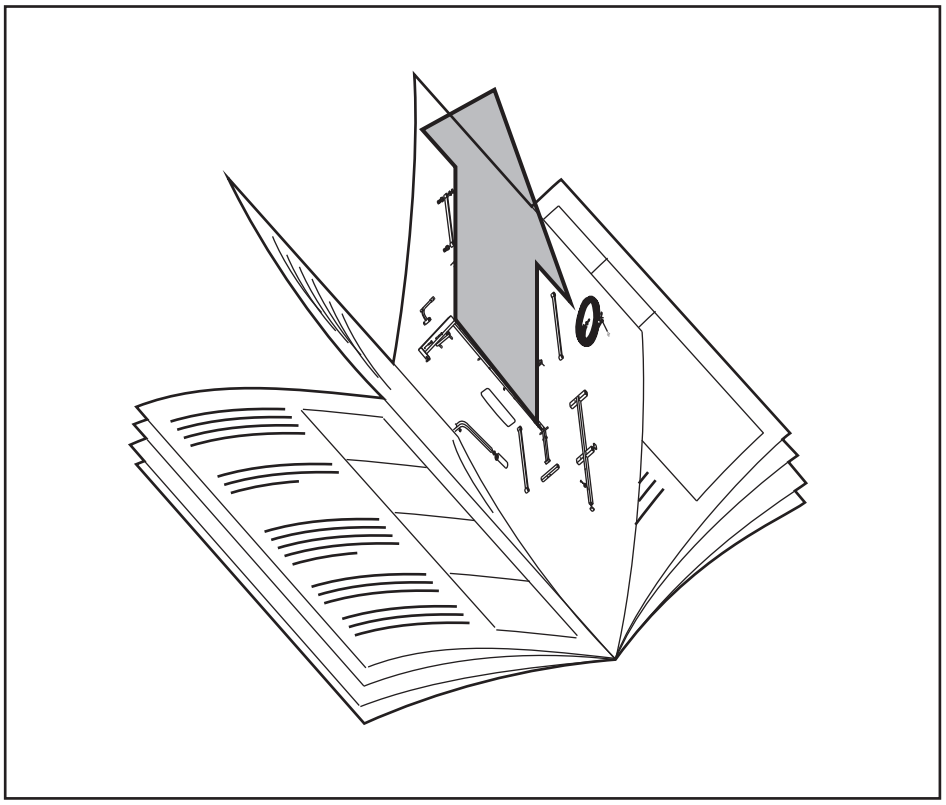
Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (68)

Boulon de M8 x 59mm (77)


Boulon de M10 x 58mm (79)
Vis de M6 x 63mm (72)
Boulon de M8 x 63mm (80)
Boulon de M8 x 68mm (73)
Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm (65)
Boulon de M6 x 70mm (87)
Boulon de Carrosserie de M8 x 65mm (97)
Boulon de Carrosserie de M8 x 68mm (66)
Boulon de M10 x 75mm (92)
Boulon de M10 x 89mm (70)
Boulon de M10 x 99mm (63)
Boulon de M8 x 117mm (78)
Boulon de M10 x 150mm (90)
Boulon de M10 x 155mm (91)
Boulon de M10 x 198mm (71)

ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY29530

R1203A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Stabilisateur
2	1	Base
3	1	Plaque de Support de la Base
4	1	Montant Avant
5	1	Montant Arrière
6	1	Bras du Sac de Frappe
7	1	Bras du Punching Ball
8	2	Plaque Grand de Support
9	2	Guide de Poids
10	1	Cadre Supérieur
11	1	Bras Gauche
12	1	Bras Droit
13	1	Cadre de la Presse
14	2	Bras de la Presse
15	1	Cadre du Siège
16	1	Levier pour Jambes
17	2	Tube de Coussin
18	4	Coussin Courte en Mousse
19	1	Plaque du Siège
20	1	Siège
21	1	Dossier
22	9	Poids
23	1	Goupille de Poids
24	1	Poids Supérieur
25	1	Support en « U » Petit
26	1	Tube de Poids
27	1	Amortisseur du Tube de Poids
28	2	Amortisseur de Poids
29	1	Cadenas
30	1	Barre de Verrouillage
31	1	Punching Ball
32	1	Crochet du Punching Ball
33	1	Planche du Punching Ball
34	1	Barre Latérale
35	4	Poignée
36	1	Courroie en Nylon
37	1	Chaîne
38	5	Attache de Câble
39	2	Embout de la Base
40	2	Bague en Plastique de 25mm x 22mm
41	1	Câble Long
42	1	Câble Court
43	3	Arrêt Long de Câble
44	12	Couvercle de Poulie
45	8	Poulie de 90mm
46	3	Poulie en « V »
47	2	Bague en Plastique de 29mm x 32mm
48	4	Pièce de Maintien de 25mm
49	2	Embout de Finition Rond de 25mm
50	1	Support en « U » Long
51	1	Support de la Poulie
52	4	Embout Mâle de 40mm x 50mm
53	1	Embout Mâle Carré de 25mm
54	4	Embout Mâle Rond de 19mm
55	3	Embout Mâle Carré de 50mm
56	6	Embout Mâle Carré de 45mm
57	2	Embout Mâle Carré de 38mm
58	4	Vis de M4 x 20mm
59	2	Embout Mâle Rond
60	1	Bouton du Siège
61	2	Embout Mâle Rond de 25mm
62	2	Coussin Long en Mousse
63	2	Boulon de M10 x 99mm
64	2	Piton de M10 x 98mm
65	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm
66	1	Boulon de Carrosserie de M8 x 68mm
67	2	Vis de M6 x 16mm
68	1	Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm
69	4	Rondelle de M4
70	2	Boulon de M10 x 89mm
71	2	Boulon de M10 x 198mm
72	2	Vis de M6 x 63mm
73	4	Boulon de M8 x 68mm
74	1	Sandow
75	1	Boulon de M8 x 45mm
76	1	Vis de M6 x 50mm
77	1	Boulon de M8 x 59mm
78	1	Boulon de M8 x 117mm
79	3	Boulon de M10 x 58mm
80	4	Boulon de M8 x 63mm
81	6	Rondelle de M6
82	5	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6
83	16	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
84	25	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
85	2	Rondelle de M8
86	7	Rondelle de M10
87	2	Boulon de M6 x 70mm
88	2	Boulon de M6 x 30mm
89	4	Boulon en Bouton de M10 x 30mm
90	2	Boulon de M10 x 150mm
91	1	Boulon de M10 x 155mm
92	4	Boulon de M10 x 75mm
93	2	Plaque Petit de Support
94	3	Boulon de M10 x 53mm
95	2	Embout en Plastique
96	1	Sac de Frappe
97	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 65mm
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Guide d'Exercice
#	1	Pochette de Graisse
#	1	Clé Hexagonale de 6mm

Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEVSY29530

R1203A